

INTERNET JAKO MEDIUM O DONIOSŁYM WPLYWIE NA ZDROWIE CZŁOWIEKA U PROGU DOROSŁOŚCI

WSTĘP

Rozwój internetu

Internet jest dziś tak popularny i tak wszechobecny, że współczesnym internautom wydaje się, że był „od zawsze”. Tymczasem powstanie internetu było procesem dokładnie zlokalizowanym w czasie i w przestrzeni, co więcej, procesem ściśle planowanym, a także sterowanym i koordynowanym (Tadeusiewicz 2002, s. 301). W ciągu ostatniej dekady nastąpił gwałtowny wzrost liczby użytkowników internetu. Medium, które jeszcze kilkanaście lat temu stanowiło wyłączną domenę działalności naukowców, obecnie staje się dostępne dla coraz większych rzeszy użytkowników, wśród których znaczną część stanowią ludzie młodzi (Bobrowicz 2006, s. 7).

Warto może zacząć od nieco paradoksalnego stwierdzenia, że o powstaniu i o rozwoju internetu zadecydowało wojsko. Założkiem sieci internet była, bowiem, stworzona w 1969 roku z inicjatywy Departamentu Stanu USA, sieć ARPANET (nazwa pochodziła do ARPA - *Advanced Research Project Agency* - agencji rządu USA, która sformułowała cel dla tej sieci oraz finansowała zadania badawcze związane z budową podstaw pierwszej sieci). Przyczyna zainteresowania wojska siecią komputerową była, z dzisiejszej perspektywy na to patrząc, dosyć niezwykła i żeby ją dobrze zrozumieć trzeba dodać, że planowane wykorzystanie sieci ARPANET początkowo wcale nie dotyczyło używania jej do komunikacji między ludźmi. Sieć ta miała być natomiast wykorzystywana głównie, jako narzędzie wzajemnego porozumiewania się komputerów, a cele tej komunikacji były ściśle militarnej natury. W związku z tym, przedmiotem zainteresowań wojskowych badaczy stała się sieć komputerowa złożona z równoprawnych elementów, pozbawiona jakiegokolwiek „centrum dowodzenia”, a jednocześnie działająca elastycznie i skutecznie. Potwierdziło się to w pełni w czasie wielu kataklizmów, jakie nawiedziły świat i również Polskę od czasu rozpowszechnienia się internetu. Podczas tragicznych powodzi, jakie nawiedziły Polskę w 1997 roku, internauci

we Wrocławiu i w Opolu przekazywali wiadomości z zalewanych dzielnic znacznie sprawniej i stabilniej, niż bezsilne wobec żywiołu grupy reporterów radiowych, czy telewizyjnych. Podobnie podczas pamiętnych wydarzeń we wrześniu 2001 na Manhattanie, gdy po ataku terrorystycznym waliły się wieże *World Trade Center*, zerwało się wszystko: komunikacja piesza i ruch pojazdów, zasilanie w energię elektryczną, wodę, gaz, zamilkły nawet telefony komórkowe, ale internet działał (Tadeusiewicz 2002, s. 302-303).

Ważnym rozwiązaniem w dziedzinie rozwoju technologii okazał się protokół TC/IP (*Transmission Control Protocol / Internet Protocol*), opracowany przez Vintona Cerf w latach 1969-1972. Dzięki niemu można w sieci wysyłać i odbierać komunikaty nie wiedząc, gdzie jest nadawca, a gdzie odbiorca (Tadeusiewicz 2002, s. 302-304). Protokół komunikacyjny TCP/IP – stał się najpierw jądrem ARPANET-u, a obecnie jest najbardziej intymną i najbardziej istotną „esencją” działania dzisiejszego internetu (Tadeusiewicz 2002, s. 305).

Zmiany polityczne, zachodzące w świecie po upadku Muru Berlińskiego i po rozpadzie ZSRR, spowodowały znaczące obniżenie wydatków zbrojeniowych w USA, a jednocześnie wojskowi z Pentagonu wymyślili lepsze sposoby zapewnienia sobie wymaganych celów strategicznych, w związku z tym ARPANET stał się militarnie niepotrzebny. Szkoda go było jednak tak po prostu wyrzucić, więc podobnie, jak wiele innych wynalazków „z demobilu”, został on przekazany do zastosowań pokojowych. W związku z tym zdemobilizowany ARPANET został przekazany naukowcom, a konkretnie amerykańskiej organizacji nazwanej NSF (*National Science Foundation*), analogicznej do Polskiej Akademii Nauk (Tadeusiewicz 2002, s. 305).

W efekcie postępującego procesu „usieciowienia”, w pionierskich latach 80., powstała obowiązująca do dzisiaj trójstopniowa struktura, obejmująca na najniższym poziomie sieci lokalne, łączące konkretnych użytkowników (są one nazywane LAN). Te sieci lokalne są podłączone z kolei do sieci regionalnych (nazywanych MAN), a te spięte są ze sobą siecią szkieletową (nazywaną WAN). Na najwyższym poziomie powstały połączenia międzysieciowe, zwane NAP (*Network Access Points*, budowane początkowo z inicjatywy NSF) i w ten sposób zaistniał internet (od słów *inter*, czyli *między* oraz *net*, czyli *sieć*). Internet od początku definiowany był jako „sieć sieci”. Jego elementami składowymi były całe sieci (LAN, MAN albo WAN). Wspomniane elementy już wcześniej istniały, dlatego proces jego tworzenia mógł od początku poruszać się dużymi skokami. Trudno obecnie dociec, gdzie powstała pierwsza lokalna sieć komputerowa, ale początki masowego tworzenia sieci lokalnych niewątpliwie trzeba wiązać z opracowaniem w 1981 roku, przez *Drew Majora, Dale'a Neibaura i Kyle'a*

Powella, systemu zarządzania siecią lokalną o nazwie Sharenet, która bardzo szybko zmieniona została na nazwę, znaną potem na całym świecie: *NetWare* (Tadeusiewicz 2002, s. 306-307).

Sieci komputerowe mogły sobie opłacać, co chciały i gdzie chciały; były tylko mało znaczącym składnikiem infrastruktury technicznej, nieznanym szerokiej publiczności, gdyby nie kolejny rewelacyjny wynalazek. Latem 1991 roku *Tim Berners-Lee* i jego koledzy z ośrodka CERN (jest to bardzo znany ośrodek badań naukowych w zakresie fizyki wysokich energii, zlokalizowany pod Zurychem) opublikowali protokół komunikacji komputerowej WWW, który pozwalał naukowcom (a po jego upowszechnieniu także zwykłym użytkownikom internetu) na bezpośredni dostęp do zawartości baz danych, bez potrzeby szczegółowego przeszukiwania sieci. Jednak pierwsze formy komunikacji sieciowej były bardzo „zgrzebne” i opierały się na tekstach. Wprawdzie był to hipertekst (oparty na wykorzystaniu języka HTML), ale daleko mu było do urody i wdzięku dzisiejszych stron WWW. Potem jednak *Marc Andreessen* nadał całemu temu przedsięwzięciu nowe przyspieszenie, wymyślając program *Mosaic*, będący protoplastą obecnych przeglądarek sieciowych takich, jak np. Microsoft Explorer. Penetracja sieci nabrała barw, pojawiły się w internecie obrazy i inne przekazy multimedialne i nagle wszyscy ją pokochali. Właśnie wtedy i właśnie dlatego zaczął się lawinowy wzrost popularności internetu, którego konsekwencją jest jego dzisiejsza pozycja i wszystkie sprawy z tym związane (Tadeusiewicz 2002, s. 307-308).

Pojawienie się internetu w Polsce zbiegło się właściwie z jego zaistnieniem w innych krajach Europy Zachodniej i podobnie, jak w USA i w Europie, początkowo jego rozwój skojarzony był głównie z działaniem agend rządowych. Już w 1986 roku został opracowany program *Budowa Krajowej Akademickiej Sieci Komputerowej KASK*, a w lipcu 1990 Polska została podłączona do europejskiej sieci EARN, poprzez połączenia Warszawy z węzłem w Kopenhadze. Powstała sieć PLEARN, łącząca całkiem sprawnie najważniejsze polskie ośrodki naukowe. Dokładnie 17 sierpnia 1991 roku nastąpiło pełne przyłączenie Polski do internetu. Inicjatywa (oraz niezbędne fundusze) pochodziły z Komitetu Badań Naukowych (KBN). Pierwszym operatorem polskiej sieci została instytucja utworzona przez KBN i działająca do dzisiaj pod nazwą NASK (*Naukowa i Akademicka Sieć Komputerowa*). Już w połowie lat 90. nastąpił żywiołowy rozwój polskiego internetu, zaczęły powstawać pierwsze polskie strony WWW (początkowo głównie naukowe), pojawiły się pierwsze serwisy (w 1996 roku utworzono pierwszy polski portal internetowy – Wirtualna Polska), a także powstał pierwszy polski serwer darmowych kont pocztowych Polbox, co otworzyło polski internet dla użytkowników indywidualnych (Tadeusiewicz 2002, s. 311-312).

Ta krótka historia powstania nowego medium, jakim jest internet uświadamia ludziom, że rozwój cywilizacji postępuje z dnia na dzień. Dla niektórych przerażający jest ten dynamiczny rozwój, który niewątpliwie zmienił życie ludzi i będzie je zmieniał. Czy na lepsze czy na gorsze? Na to pytanie próbuje odpowiedzieć wielu naukowców, którzy stykają się z tym zjawiskiem codziennie. Pozostaje mieć nadzieję, że rozwój technologiczny powodujący coraz większą dostępność internetu nie spowoduje całkowitej zmiany ludzkiego życia, degradować przy tym tak ważną, zwykłą komunikację interpersonalną.

Sfery życia człowieka w świetle internetu

Wpływ internetu na zdrowie psychiczne

Uzależnienie od internetu

Internet traktowany, jako specyficzny obszar funkcjonowania człowieka, jest zjawiskiem względnie nowym i stosunkowo słabo jeszcze poznany. Budzi też spore zainteresowanie badaczy różnych dyscyplin naukowych zaintrygowanych specyfiką zachowań i reakcji człowieka, funkcjonującego w kontekście wirtualnego środowiska (cyberprzestrzeni), a w szczególności tzw. nadmiernym używaniem internetu (Cierpiałkowska <red.> 2006, s. 107). Media obecnie stały się niemal nieodłącznym elementem życia każdego człowieka. Przyczyniają się do licznych przemian pozytywnych, ale stanowią także ogromne zagrożenie społeczne. Ich podstawowe funkcje określa się, jako: działanie dla dobra odbiorców oraz pełnienie roli edukacyjnej i wyrażanie tego, co najlepsze z dorobku kulturowego (Kaiser, Laudańska-Krzemińska 2005, s. 242)

Uzależnienie określić można, jako stan osoby zależnej od kogoś lub czegoś. Zależność ta może mieć postać zależności fizycznej (kiedy organizm przyzwyczaja się do toksycznych substancji, a w przypadku jej braku pojawiają się ostre zaburzenia fizjologiczne i psychiczne) oraz psychicznej przejawiającej się w nieodpartym pragnieniu ponownego kontaktu z tym środkiem lub czynnością uzależniającą. Uzależnienie od mediów ma charakter czynnościowy o charakterze psychicznym. Może to być uzależnienie od telewizji, od gier komputerowych, telefonu komórkowego, od sieci. Termin uzależnienie od internetu, jako oddzielnej jednostki chorobowej, po raz pierwszy zaproponował I. Goldberg, psychiatra z Nowego Yorku, w 1995 roku (Izdebska 2007, s. 193-194). Badania przeprowadzone rok później w Pittsburgu (USA) przez K. S. Young potwierdziły istnienie tego schorzenia. Większość badań prowadzonych w ostatnich latach wskazuje na występowanie

nałogu internetowego. Nałóg definiowano jako uzależnienie charakteryzujące się brakiem hamowania, wzrostem tolerancji względem np. alkoholu, nikotyny, narkotyków. Przyjmuje się, że większość nałogów jest to wynik doświadczenia powtarzalnego, o dużym stopniu nasilenia emocjonalnego i wysokiej częstotliwości. Cechą charakterystyczną uzależnień jest niemożność powstrzymania się od danej czynności, mimo widocznych złych skutków, jakie ono powoduje w życiu osoby uzależnionej (Izdebska 2007, s. 193-194).

Wśród najczęściej wymienianych skutków nadmiernej fascynacji siecią wymienia się dużą ilość czasu poświęcaną na tę aktywność. Jednakże konsekwencje nadmiernego używania internetu mogą dotyczyć różnych obszarów funkcjonowania użytkownika. Do najczęściej wymienianych w literaturze przedmiotu należą:

- zaburzenia relacji interpersonalnych (zaniedbywanie rodziny, przyjaciół),
- wyizolowanie społeczne i wzrastająca samotność,
- obniżenie nastroju,
- zaniedbywanie obowiązków (praca, nauka),
- zaburzenia w zakresie tożsamości,
- zawężenie zainteresowań, rezygnacja z przyjemności i rozrywek (innych niż w sieci),
- zmiana języka (zubożenie, slang),
- zaniedbywanie zdrowia (nieprawidłowe odżywianie, brak ruchu, zarywanie nocy) i pogorszenie się jego stanu (zaburzenia rytmu dobowego, problemy z koncentracją uwagi, problemy z kręgosłupem, postępujący zanik mięśni),
- zaniedbywanie higieny osobistej (Cierpiałkowska <red.> 2006, s. 111).

W celu porównania uzależnienia od internetu z innymi schorzeniami czy zaburzeniami psychicznymi, trzeba odnieść go do obowiązujących w medycynie opisów i klasyfikacji. Jak dotąd, nie podjęto takiej próby i w efekcie zespołu tego nie ma zarówno w:

- Międzynarodowej Klasyfikacji Chorób, Urazów i Przyczyn Zgonów (The International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems), (ICD), jak i
- Klasyfikacji Zaburzeń Psychiczych Amerykańskiego Towarzystwa Psychiatrycznego (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders - DSM IV 1995).

W Polsce obowiązuje Międzynarodowa Klasyfikacja opracowana przez Światową Organizację Zdrowia i przyjęta 6 października 1975 roku. Obecnie aktualna jest X rewizja tej klasyfikacji. Została ona opublikowana w 1992 roku (wtedy jeszcze nie istniał problem uzależnienia od internetu) (Mastalerz <red.>

2006, s. 9). Opierając się na kryteriach diagnostycznych uzależnień wg ICD-10 (Międzynarodowa Klasyfikacja Chorób i Problemów Zdrowotnych) uzależnienie od internetu rozpoznaje się wówczas, kiedy w okresie ostatniego roku stwierdzono obecność co najmniej trzech objawów z poniższej listy:

- silna potrzeba lub poczucie przymusu korzystania z internetu,
- subiektywne przekonanie o mniejszej możliwości kontrolowania zachowań związanych z internetem, tj. upośledzenie kontroli nad powstrzymaniem się od korzystania z internetu oraz nad długością spędzania czasu w internecie,
- występowanie przy próbach przerwania lub ograniczania korzystania z internetu niepokoju, rozdrażnienia czy gorszego samopoczucia oraz ustępowania tych stanów z chwilą powrotu do komputera,
- spędzania coraz większej ilości czasu w internecie w celu uzyskania zadowolenia czy dobrego samopoczucia, które poprzednio osiągałoby w znacznie krótszym czasie,
- postępujące zaniedbywanie alternatywnych źródeł przyjemności na rzecz internetu,
- korzystanie z internetu pomimo szkodliwych następstw (fizycznych, psychicznych i społecznych), o których wiadomo, że mają związek ze spędzaniem czasu w internecie (Mastalerz <red.> 2006, s. 26-27).

Można przyjąć, że codzienne, kilkugodzinne logowanie się do sieci stanowi wskaźnik zagrożenia uzależnieniem. Natomiast o uzależnieniu możemy mówić wtedy, gdy korzystanie z internetu dezorganizuje życie codzienne. Zdaniem wielu specjalistów mechanizm funkcjonowania tego nałogu jest analogiczny do uzależnień od hazardu, szachów, siłowni itd. (Mastalerz <red.> 2006, s. 10).

Proces powstawania uzależnienia ma kilka faz. Najpierw dana forma aktywności wywołuje zainteresowanie, a jej wykonywanie sprawia przyjemność. Stopniowo osoba coraz więcej czasu jej poświęca. Gdy jej nie wykonuje zaczyna o niej natrętnie myśleć. Następuje też ograniczanie lub rezygnowanie z innych, ważnych form działania (Mastalerz <red.> 2006, s. 10). Cały ten scenariusz daje się prześledzić w przypadku internetu. Opierając się na własnych doświadczeniach z terapii uzależnień od alkoholu, hazardu, szachów, siłowni Andrzej Augustynek przedstawił własną skalę trzech faz uzależnienia od internetu:

- faza poznawania i racjonalnego oraz efektywnego wykorzystywania internetu – internauta okazjonalnie loguje się do sieci w ściśle określonych celach. Internet budzi u niego zainteresowanie, służy zdobywaniu potrzebnych informacji, jest formą rozrywki – ale nie wywołuje fascynacji.
- faza uzależniania się – internauta odczuwa potrzebę korzystania z sieci coraz częściej i przez coraz dłuższy okres. Czuje, że wręcz musi to robić,

aby uzyskać zadowolenie i redukcję potrzeby. Praktycznie codziennie na kilka godzin loguje się do internetu. Zwolna traci inne zainteresowania. W czasie, gdy nie może korzystać z internetu odczuwa: przygnębienie, lęk oraz pobudzenie psychoruchowe. Natrętnie myśli o internecie, ma o nim sny.

- faza destrukcji – internauta ogranicza inne formy aktywności, zaniedbuje obowiązki, częściowo, a w dalszej kolejności całkowicie rezygnuje z szeregu ważnych czynności rodzinnych, społecznych, zawodowych i rekreacyjnych – na rzecz codziennego, wielogodzinnego i niejednokrotnie nieprzerwanego korzystania z internetu. Uzależniony w tej fazie nie potrafi sam zerwać z nałogiem, mimo, iż zdaje on sobie sprawę z narastania u niego trudności życiowych, problemów psychicznych oraz fizycznych wywołanych nadużywaniem procesu przebywania w przestrzeni wirtualnej. Dochodzi do ograniczenia na rzecz internetu czasu przeznaczonego na sen, odżywianie, naukę, pracę zawodową, obowiązki rodzinne, kontakty towarzyskie, itd. (Tadeusiewicz 2002, s. 213-214).

Uzależnienie od internetu nie jest zespołem jednorodnym. Manifestuje się pod postacią różnych zespołów zachowań, które można pogrupować w kilka podstawowych form, mogących u uzależnionego występować łącznie. Wynika to z faktu, że w praktyce nie uzależnia się od internetu, lecz od treści dzięki niemu zdobywanych. Do najbardziej uzależniających w internecie należą:

- Internetowa pornografia,
- Kopiowanie filmów i muzyki,
- Gry sieciowe,
- Elektroniczny hazard,
- Przeglądanie i gromadzenie dużych ilości informacji z internetu,
- Uzupełnianie oprogramowania,
- Hackerstwo,
- Poczta elektroniczna,
- Handel internetowy,
- Rozmowy internetowe (np. grupy dyskusyjne, chaty, fora) (Mastalerz <red.> 2006, s. 10-11).

Są momenty w historii, że zjawiska techniczne generują nowe sytuacje społeczne. To proces normalny, lecz powodujący pewne zaburzenia. Tak było z maszyną parową, samochodem, radiem, telewizją, tak zaczyna się dziać z internetem. Internet jest w tej chwili postrzegany, jako technologia mogąca burzyć tradycyjne bariery poprzez nowe formy komunikowania się ludzi między sobą, komunikowania się ludzi i komputerów, czy też samych komputerów

po między sobą. Jednocześnie pojawiają się już badania nad socjologicznym i psychologicznym aspektem zjawiska (Mastalerz <red.>, 2006, s. 27). Niemalże zaskoczenie wywołała na całym świecie skala i intensywność tego zjawiska. Natomiast problem oddziaływania na psychikę ludzką nadmiernego (w sensie czasowym) żeglowania po internecie jest, jak dotąd, jeszcze mało poznany, a ponadto nikt nie poczuwa się w tej sprawie do jakiegokolwiek odpowiedzialności. Tymczasem zagadnieniem tym można i należy się interesować. W tej sytuacji poznanie psychologicznych aspektów funkcjonowania człowieka w społeczeństwie, którego elementem, ale też najważniejszym *spiritus movens* jest wszechobecna sieć, jest bardzo ważne, potrzebne i aktualne. Jest to obecnie podstawowym zagadnieniem dla psychologii, zaś po poprawnym i pełnym zdiagnozowaniu stanu, będzie to obszar koniecznych działań pedagogiki oraz (w przypadkach krańcowych) także psychiatrii. Wpływ internetu na psychikę ludzi (zwłaszcza młodych) jest zróżnicowany i zdeterminowany przez wiele zmiennych. Ponieważ badania tego wpływu są dla psychologii nowym zagadnieniem, przeważnie nie doczekały się, jak dotąd, wyczerpujących badań, analiz i opracowań (Tadeusiewicz 2002, s. 210-211).

Spoleczeństwo informacyjne

Powstanie sieci internetowej wprowadziło nas w dobę „społeczeństwa informacyjnego”. Zwiększająca się liczba komunikatów (informacji) medialnych staje się dla przeciętnego odbiorcy wręcz „szumem informacyjnym”, pojawiającym się generalnie w mass-mediach, a w szczególności w internecie (Kaiser, Laudańska-Krzemińska 2005, s. 242). Osiągnięcia nowej techniki tak silnie wpływają, bowiem, na życie codzienne, że przyjmuje się je z wielką nadzieją, ale obecnie już nie bez pewnych obaw i rozterek. Wiąże się to zwłaszcza z utworzeniem i stałym rozbudowywaniem internetu, który obok entuzjazmu i zachwytu dla jego możliwości przeraża nas swoim globalnym zasięgiem, nie do końca zrozumiałą dla zwykłych ludzi techniką i żywiołowym, niekontrolowanym rozwojem (Tadeusiewicz 2002, s. 7-8).

Zjawisko, jakim jest internet, nie ma precedensu w historii cywilizacji. Nieomal z dnia na dzień pojawiła się wszechobecna, jednolita sieć informacyjna, obejmująca swoim zasięgiem cały świat, wnikaćca do wszystkich przedsiębiorstw i instytucji, do szkół, szpitali, ale także do zwykłych domów. Na pozór jest to tylko nowe medium komunikacyjne, zbiór komputerów, kabli i światłowodów, obecnych w metropoliach, w małych miastach i w maleńkich wioskach. Na pozór jest to tylko narzędzie informacyjne, usłudźnie dostarczające wiadomości

z całego świata tak, jak uprzednio robiła to prasa, potem radio, a jeszcze później telewizja. Wszystko to jest znane, używane od dawna, nie ma, więc powodów do szczególnego ekscytowania się tą nową techniką ani tym bardziej nie ma powodów do niepokoju. To wszystko na pozór. Jest, bowiem pewna różnica, pewna zasadnicza różnica między internetem a wszystkim tym, co wcześniej ludzkość odkryła i zastosowała w dziedzinie komunikacji. Otóż internet jest interaktywny. Oznacza to, że po raz pierwszy w dziejach komunikacji odbiorca informacji nie jest obiektem, któremu przekazuje się takie lub inne wiadomości, ale stał się działającym podmiotem, który wybiera, selekcjonuje i aktywizuje wyłącznie te wiadomości oraz przekazy medialne, funkcjonuje wewnątrz sieci, zamiast tylko (będąc na zewnątrz) korzystać z jej usług (Tadeusiewicz 2002, s. 7-8).

Termin „społeczeństwo informacyjne” ma pewne ograniczenia. Trafnie wskazał je w roku 1986 James Beniger, w rozprawie *The Control Revolution*, czyli „rewolucja sterowania i kontroli”. Podkreślał, że informacja nie stanowi w żadnej mierze *differentia specifica* obecnej epoki. Odwrotnie. Informacja jest podstawą życia: biologicznego (struktury DNA) i społecznego (treść kultury). Parafrazując Staszica, można powiedzieć, iż człowiek i społeczeństwo bez informacji - nawet pomyśleć się nie da. James Beniger (twórca terminu „społeczeństwo informacyjne”) postawił dwa pytania odnośnie tego terminu: „Dlaczego informacja stała się tak ważna?” oraz „Dlaczego właśnie teraz?”. W odpowiedzi wskazał na rozpoczętą w połowie XIX wieku rewolucję narzędzi sterowania i kontroli społecznej. Jej podstawą była seria wynalazków, prowadzących do powstania urządzeń służących przekazywaniu znaków na odległość i w czasie, takich, jak telegraf czy fotografia, oraz intelektualnych technologii sterowania masową produkcją i konsumpcją (określanych jako marketing i reklama), a także urządzeń do szybkich obliczeń statystycznych (sorter-prekursor komputera). Telegraf, a następnie telefon dały początek globalnej sieci telekomunikacyjnej. Szczególnie ważny był telegraf, nazywany sentymentalnie wiktoriańskim internetem. Już, bowiem, w wieku XIX położono kable międzykontynentalne, tworząc podwaliny globalizacji (Haber, Niezgoda <red.> 2006, s. 46).

Czy społeczeństwo informacyjne poprzez nowe media interaktywne wpływa na zmiany w sferze szeroko rozumianej kultury? Wydaje się celowe postawienie pytania, czy nowe technologie informacyjne, a przede wszystkim internet, mają także wpływ na sferę ludzkich zachowań, odnoszących się do kultury, będących korelatami przynależności do konkretnych kategorii społecznych? Zatem jest to problem, w jakim stopniu owe nowe technologie i media mają wpływ na wzory zachowań opisywane, jako styl życia. Czy zmiana stylu życia jest właściwością wszystkich kategorii społecznych, czy tylko niektórych?

Nowe technologie informacyjne, komputer, a przede wszystkim sieć-internet zmieniają obecne warunki życia, a w konsekwencji modyfikują wzory zachowań, w tym zachowań kulturowych. Można przyjąć, że współczesnym ludziom, szczególnie młodym, trudno byłoby sobie wyobrazić codzienne życie bez tego coraz popularniejszego urządzenia i bez światowej sieci, gdzie można znaleźć prawie wszystkie niezbędne do normalnego funkcjonowania informacje. Warto jednak spróbować zastanowić się czy i do jakiego stopnia, komputer, a w konsekwencji internet zmieniają styl życia współczesnych ludzi? Oczywiście odpowiedzi, których można udzielić, są ograniczone i raczej pobudzają ciekawość badawczą niż ją zaspokajają (Haber, Niezgodna <red.> 2006, s. 105-106). Otóż dzisiaj nikt jeszcze tak naprawdę nie wie, jaką strukturą będzie Społeczeństwo Informacyjne; formułowane są bowiem na ten temat różne opinie i tworzone są różne modele. Oczekuje się na przykład, że w dobie Społeczeństwa Informacyjnego pojęcie informacji zdominuje i zastąpi (pośrednio bądź bezpośrednio) wiele pojęć występujących we wcześniejszych formacjach społecznych, w różnych rolach. Uważa się między innymi, że w takim społeczeństwie postindustrialnym to właśnie *informacja* będzie największą wartością (Tadeusiewicz 2002, s. 29).

Konkludując powyższe stwierdzenia, należy wyciągnąć następujące wnioski: tylko świadoma i celowa edukacja społeczeństwa do internetu zmniejszy ryzyko uzależnienia od niego. Istotnym czynnikiem wpływającym na zrozumienie znaczenia świadomej edukacji jest obiektywność danego symbolu oraz brak negatywnych doświadczeń z danym komunikatem. Idealna sytuacja będzie wówczas, gdy odbiorca będzie miał świadomość narzędzia, którym jest internet, świadomość tego, jakie przynosi korzyści, ale i zagrożenia, jeżeli będzie miał cechę powszechności, a dostęp do niego nie będzie ograniczony przez ekonomiczne i społeczne warunki takie, jak bieda, bezrobocie czy miejsce zamieszkania młodzieży. Najistotniejszym czynnikiem wpływającym na charakter i umiejętności korzystania z internetu jest wzrost świadomości edukacyjnej, w wyniku której każda jednostka uzmysłowi sobie, iż jest nie tylko odbiorcą komunikatów, ale sama również jest nadawcą i kreatorem. Obecna dekada stworzyła nową jakość, którą jest internet - a ta w zasadniczy sposób przeobraziła współczesne społeczeństwo. Widząc zapotrzebowanie na wiedzę w tym obszarze, naukowcy podjęli wyzwanie zbadania wpływu internetu na zachowania ludzi, psychologicznych uwarunkowań związanych z tym medium i przyjmowanych wobec niego zachowań. W ten sposób powstał nowy obszar zainteresowań, nazwany psychologią użytkowników internetu. W tym obszarze znajdują się osoby, które komunikując się za pośrednictwem sieci

komputerowych, porozumiewają się przede wszystkim na płaszczyźnie tekstowej (Tadeusiewicz 2002, s. 29). Specyfika tego rodzaju kontaktów interesuje wielu badaczy. Rośnie popularność nowej dyscypliny badań, określanej jako Computer Mediated Communications (CMC – komunikacja za pośrednictwem komputera). W jej ramach badania prowadzą psychologowie, filozofowie, neurofizjolodzy i wielu innych specjalistów. Wszyscy oni zastanawiają się nad tym, jaki wpływ ma ten rodzaj komunikacji na ludzi (Sieńko 2002, s. 97).

Sieciowa osobowość

Na całym świecie liczba internautów, użytkowników internetu gwałtownie wzrasta. Dzieje się tak na skutek szybkiego postępu technicznego, a przede wszystkim rozwoju technologii informatycznych. Coraz więcej osób posiada komputer z dostępem do sieci. Jak to kształtuje się w Polsce? Bardzo podobnie, jak na całym świecie. Liczba użytkowników internetu w Polsce kształtuje się na poziomie około 3.5 mln osób, jak stwierdzono na podstawie wielu badań i analiz. Trzon populacji internetowej stanowią przede wszystkim ludzie młodzi: połowa z nich ma 18-25 lat (są to głównie uczniowie i studenci), a w kolejnym przedziale wiekowym, od 26 do 35 lat (młodzi ludzie po studiach, robiący burzliwą karierę) ,mieści się, co piąty polski internauta (Tadeusiewicz 2002, s. 159).

Internetowa eksplozja była tak nagła, że nie zdążono się przyjrzeć temu nowemu środkowi komunikacji dokładnie i z dystansu i spojrzeć na niego, jak na nowy rodzaj środowiska, które może wyrzucić potężny wpływ na ludzkie zachowanie. Internet jest miejscem, w którym niekiedy my, ludzie, zachowujemy się i reagujemy dość dziwnie. Czasem internet zdaje się mieć na nas pozytywny wpływ, lecz innym razem robimy w sieci rzeczy, jakich nie zrobilibyśmy w żadnym innym środowisku, czego potem żałujemy. Zarazem jest on środowiskiem, na które my, użytkownicy internetu, możemy wpływać i które możemy kształtować, pod warunkiem, że ma się jakieś pojęcie o tym, jak i dlaczego zmienia ono naszą percepcję i zachowanie (Wallace 2001, s. 7-8). Problemem badawczym współczesnej psychologii jest właśnie próba zbadania i opisanie zachowania się człowieka w społeczeństwie informacyjnym oraz próba interpretacji mechanizmów psychologicznych, które powodują takie, a nie inne zachowania. Badania takie prowadzi się na całym świecie (Tadeusiewicz 2002, s. 268).

Jako środowisko działania człowieka, internet jest czymś względnie nowym, lecz o jego wpływie dużo można się dowiedzieć, przyjrzawszy się mu bacznie z perspektywy psychologicznej. Jak dotąd, niewiele przeprowadzono badań na

temat zachowania w sieci, choć dziedzina ta szybko zdobywa sobie popularność wśród uczonych reprezentujących różne dyscypliny (Wallace 2001, s. 8). Dla psychologów, którzy zajmują się problematyką osobowości jest oczywiste, że cechy osobowości internauty ujawniają się w formie sposobów korzystania przez niego z internetu. Pewne cechy psychiki niektórych ludzi bardziej skłaniają ich do posługiwania się siecią, inne cechy sprzyjają temu, żeby od używania internetu raczej stronić. Ma to także związek z wiekiem, płcią, wykształceniem, ale psychologiczna sylwetka i cechy osobowości konkretnego człowieka mają też tu wiele do powiedzenia. Co więcej, związki internetu i psychiki mogą być dwukierunkowe. Z jednej strony od sylwetki psychicznej określonej osoby może zależeć, czy i jak używa ona sieci, ale z drugiej strony także może oczekiwać, że użytkowanie internetu wpływa na psychikę, przede wszystkim jego długotrwałe i intensywne użytkowanie. Jednak nikt jeszcze dokładnie nie wie, w jaki sposób to zjawisko zachodzi (Tadeusiewicz, 2002, s. 270).

Internet nie jest zagrożeniem dla ludzi zdrowych. Potrafią oni w sposób naturalny łączyć przyjemność, jaką daje korzystanie z tej formy rozrywki, informacji czy łączności za światem z innymi sposobami wypoczynku, pracy, aktywności życiowej czy wypełnianiem codziennych obowiązków. Internet stanowi natomiast zagrożenie dla osobowości nazywanych przez Antoniego Kępińskiego psychopatycznymi lub łagodniej neuropsychopatykami (nerwicowcami). Są to ludzie urodzeni z tak zwanym „kolcem”, a właściwie „kolcami” oddzielającymi ich od świata zewnętrznego. Ten świat nie akceptuje takich ludzi, a wręcz odrzuca uznając za „innych”, dziwaków, oryginałów. Oni czują się nieakceptowani, niezrozumiani, odsuwają się od ludzi. Poszukują nowego świata, takiego, który nie rani. Jest to zazwyczaj świat fantazji, artystycznej twórczości, używek i rodzący się świat internetu (Wachowicz 2003, s. 51).

Ludzie wiele wiedzą na temat czynników, które warunkują ich zachowanie w innych sytuacjach i na ich podstawie można się doszukać istotnych podobieństw (Wallace 2001, s. 8). Wielu psychologów zajmujących się problematyką osobowości uważa, że istnieją osobowościowe odpowiedniki sposobów korzystania z internetu. Wychodząc z założeń psychoanalitycznej osobowości, już w 1998 roku zostało sformułowanych kilka hipotez, dotyczących patologicznych cech osobowości i sposobu użytkowania internetu:

- schizoidalne osoby mają tendencję do tworzenia i przeżywania urojeń dotyczących korzystania z sieci,
- maniacy impulsywni wysyłają pocztą elektroniczną obelgi, a później tego żałują,
- hakerzy mają antyspołeczną (psychopatyczną) osobowość,

- ludzie z dysocjacyjnymi (rozszerzonymi) cechami osobowości mają skłonności do izolowania się od rzeczywistości w swojej cybernetycznej przestrzeni i kreowaniu w niej (on-line) swojej wymyślonej tożsamości,
- narcyzi blokują sieć, wysyłając bardzo długie i osobiste notatki do grup dyskusyjnych i odbiorców poczty elektronicznej (Mastalerz <red.> 2006, s. 6).

Oryginalnych wyników badań związków między sposobami używania internetu i cechami psychiki internautów przedstawiono wiele. Badanie takie prowadził w 2000 roku Andrzej Augustynek z Instytutu Nauk Społecznych AGH (Akademia Górniczo-Hutnicza w Krakowie) kilkusetosobowej populacji studentów tej uczelni. W badaniach tych poszukiwano związku cech osobowości ze specyfiką zachowań internetowych. Przeprowadzono je przy pomocy testu tak zwanego Inwentarza Osobowości H. Eysencka (Tadeusiewicz 2002, s. 272). O użytym narzędziu badawczym prowadzący badania wyraża taką opinię: *Test ten jest powszechnie w świecie używanym (posiadającym polskie normy), sprawdzonym i prognostycznym a zarazem łatwym w użyciu narzędziem diagnozy psychologicznej.* Użyte przez Augustynka narzędzie psychologiczne pozwoliło określić między innymi dwie ważne cechy osobowości testowanych internautów: stopień ich *introwersji* albo *ekstrawersji* lub *neurotyzmu*. Warto przytoczyć (nadal na podstawie prac Augustynka), w jaki sposób wskazane współczynniki (traktowane, jako zasadnicze składniki osobowości) przekładają się na określone postawy i zachowania ludzi. Otóż sądzi się, że wysoki stopień neurotyzmu w połączeniu z silną introwersją lub ekstrawersją prowadzi do określonych typów zaburzeń psychicznych. Określona konfiguracja tych typów umożliwia określenie rodzaju temperamentu internauty:

1. Zrównoważony introwertyk to flegmatyk – jest to człowiek powolny, mało podatny na zmiany, spokojny i zrównoważony; w eksploracji zasobów sieci cechuje go duża systematyczność, cierpliwie wyszukuje i uważnie studiuje potrzebne mu strony WWW, ale nie przepada za bezcelowym surfowaniem po sieci; zwykle lubi sieciowe pogawędki, przede wszystkim czaty, w ramach których toczy się rozmowa na tematy poważne i konkretne.
2. Niezrównoważony introwertyk jest melancholikiem – to człowiek, który jest trudnym partnerem, zarówno w życiu, jak i w internecie; jest powolny, pesymistyczny i zahamowany; uczucia u niego zalegają przez nieraz bardzo długi czas i z trudem się rozładują, co czasem utrudnia kontakty z innymi internautami; w sieci jest pozornie mało aktywny, potrafi jednak być bardzo pilnym i krytycznym obserwatorem; nie przepada za

sieciowymi pogawędkami, używa techniki czat tylko wtedy, gdy jest to najprostsza technika umożliwiająca bezpośrednią wymianę opinii z jakąś instytucją lub bezpośredni dostęp do osobowości życia publicznego.

3. Zrównoważony ekstrawertyk to sangwinik – aktywny, optymistyczny, ruchliwy; jego reakcje emocjonalne i zachowanie się są zwykle adekwatne do sytuacji, dzięki czemu taki typ osobowości dobrze przystosowuje się do wszelkich zmian; dotyczy to także zmian, jakie pociąga za sobą transformacja do formacji społeczeństwa informacyjnego, nic, więc, dziwnego, że sangwinicy stanowią najbardziej widoczną grupę „aktywistów cyberprzestrzeni”.
4. Niezrównoważony ekstrawertyk jest cholerykiem – to osoba wybuchowa, zmienna, nieprzewidywalna, emocje rozładowuje prawie natychmiast, niejednokrotnie wybuchowo, co stwarza mu kłopoty w kontaktach z innymi ludźmi; w sieci cholerycy są zwykle czynnikiem bardzo widocznym, inicjującym i animującym różne formy aktywności (Tadeusiewicz 2002, s. 272-276).

Wchodząc do sieci można ukryć bardzo wiele. Według wielu osób, jest to obietnica nowego społeczeństwa informacyjnego, pozbawionego uprzedzeń. Poniekąd istnieje możliwość ucieczki od swojej codziennej osobowości i stania się kimś innym, czasami lepszym, czasami gorszym. Czy to będzie rola krasnoludka czy maga, czy kogoś zupełnie innego w internetowych pogaduszkach, jest szansa zbudowania siebie od nowa. Przynajmniej do pewnego stopnia. Wchodząc do wirtualnej rzeczywistości, musimy przyjąć jakąś postać, prawie zawsze to robimy. Dlaczego tak postępujemy? Jeśli ludzi będziemy poznawać tylko za pośrednictwem słów, obrazów i dźwięków sztucznie wygenerowanych przez komputer, czy będziemy jeszcze potrafili w przyszłości nawiązać prawdziwą więź? Nie należy zapominać, że internet jest wyłącznie medium, środkiem komunikacji. Po tej drugiej stronie jest człowiek, przesłonięty warstwami elektroniki. On jest tak samo rzeczywisty, jak ludzie są rzeczywisti. Niewątpliwie jest w pewien sposób zmieniony. Elektronika kiedyś wyznaczyła nowe standardy piśmiennictwa, a teraz wyznacza nowe normy porozumiewania się. Normy, które należy respektować, wchodząc do wirtualnego środowiska internetu (Sieńko 2002, s. 101-104). Badania nad zachowaniem się w sieci dlatego są tak skomplikowane, że z psychologicznej perspektywy bycie w sieci to ogromna mozaika doświadczeń. Jest wiele sposobów poznawania internetu, prezentowania w nim siebie, czy uczestniczenia za jego pośrednictwem w interakcjach z innymi ludźmi. Dlatego potrzebna jest specjalna taksonomia. Taka, która podzieli istniejący wirtualny świat na ostrzej zdefiniowane obszary o wspólnych psychologicznych cechach. Taka taksonomia mniej bierze pod uwagę technikę, bardziej zaś to, jak pewne

cechy internetowego świata wpływają na zachowanie (Wallace 2001, s. 11).
Fizjologiczne i fizyczne następstwa korzystania z internetu

Bezczynność ruchowa – reakcja organizmu człowieka na unieruchomienie

We współczesnym świecie wielu ludzi nie zdaje sobie sprawy z tego, że przyjmuje częściej postawy bierne niż czynne. W ten sposób obniża się aktywność fizyczna, tryb życia jest częściej siedzący. Dzieje się tak na skutek rozwoju nowej technologii, w tym internetu. Internet staje się, i czasami już jest, częścią życia każdego człowieka. Wtargnął w nie tak szybko, że nie zauważono, jak je zmienił. Czy może on doprowadzić do problemów zdrowotnych? Otóż okazuje się, że tak.

Istotny wpływ na prawidłowy przebieg rozwoju organizmu człowieka ma ruch związany z pracą zarówno fizyczną, sportem i zabawą oraz obciążenie psychiczne związane z pracą umysłową. Składniki te w wieloraki sposób wpływają na funkcje fizjologiczne takie, jak krążenie, oddychanie, trawienie lub przemiana materii. Każdy, jako jednostka posiada najrozmaitsze, właściwe tylko sobie, cechy fizyczne i psychiczne. W następstwie tego reakcje na czynniki środowiska, a szczególnie natężenie tych reakcji, jest inne u różnych osób, w różnych warunkach. Akceptacja tych warunków zależy od homeostazy organizmu, a także związanej z nią, kondycji psychicznej i fizycznej, czyli od niezakłóconej pracy poszczególnych układów (White 1998, s. 58-63).

Człowiek jest istotą przystosowaną do ruchu. W tym kierunku przez miliony lat kształtowała go ewolucja. Rozwój cywilizacji spowodował, że człowiek zmienił swój styl życia. Codzienne funkcjonowanie, zdobywanie pożywienia, praca zawodowa wymagają coraz mniej wysiłku fizycznego, co prowadzi do upośledzenia sprawności pewnych mechanizmów, które są wyrazem adaptacji do ruchu. Do dnia dzisiejszego dla niektórych jednostek chorobowych unieruchomienie jest zalecanym sposobem postępowania leczniczego. Jednak już Hipokrates (500 r. p.n.e.) zwrócił uwagę na negatywny wpływ braku ruchu. Stwierdził, że „ćwiczenia wzmacniają, a nieczynność osłabia ciało”. Na szerszą skalę problemem unieruchomienia zaczęto zajmować się w latach 40. ubiegłego wieku, w czasie II wojny światowej (brak łóżek szpitalnych, skrócenie czasu rekonwalescencji) (Kostka i wsp. 2006, s. 53-54). W ówczesnych warunkach najkrótszą drogą do osiągnięcia sprawności, a więc skrócenia drogi powrotu do zdrowia, była rehabilitacja ruchowa. Na dokładnie badania fizjologiczne i kliniczne musiano czekać do zakończenia wojny. Tak oto powstała nowa dziedzina fizjologii, zwana fizjologią beczynności ruchowej – hipokinezja (Bonenberg 1999, s. 21).

Każdy zdaje sobie sprawę, że siedzący tryb życia i fizyczna bezczynność zaburzają pracę organizmu. Długotrwałe unieruchomienie ma niekorzystny wpływ na większość układów i funkcji, niezbędnych do utrzymania niezależności i samodzielności w zakresie czynności dnia codziennego. Poprzez upośledzenie funkcjonowania układu krążenia, oddechowego i ruchu, stan ten powoduje spadek wydolności fizycznej. Poza tym upośledza tolerancję glukozy, tolerancję ortostatyczną, zaburza gospodarkę mineralną i powoduje szereg innych negatywnych zmian w organizmie człowieka (Kostka, Krukowska, Czernicki 2006, s. 54). Na świecie wiele ośrodków naukowych prowadziło badania dotyczące zmian zachodzących w organizmach ludzi, którzy doświadczyli unieruchomienia w czasie swojego życia. Zazwyczaj badano osoby, które były uczestnikami wypadków i katastrof, rannych żołnierzy, a także prowadzono badania długotrwałego ograniczenia ruchu wśród osób, które w wieku 30, 40 lat straciły wzrok i z konieczności ich aktywność fizyczna była mała. Badanie ociemniałych było prowadzone przez 10 lat. Po tym czasie stwierdzono u tych ludzi bardzo niskie maksymalne pochłanianie tlenu przez organizm – 1.1 litra na min. do 2.2 litra na min. i proporcjonalnie niskie wskaźniki sprawności krążenia krwi. Czy można wobec tego porównać sprawność fizyczną ociemniałych ze sprawnością fizyczną osób prowadzących siedzący tryb życia? Tak, to porównanie nasuwa się niejako samo. Jest to utrata tych samych mechanizmów, które osiągnął człowiek w wyniku adaptacji wysiłkowej. Od pewnego czasu fizjologowie ostrzegają, że zmiany morfologiczne i czynnościowe wywołane obecnym trybem życia, polegają na redukcji wysiłków fizycznych w pracy, grożą w przyszłości, jeżeli stanie się on gatunkiem *Homo sedentarius*, czyli człowiekiem siedzącym. Mechanizacja, automatyzacja, dostępność samochodu i innych środków transportu eliminują wysiłek fizyczny. Zmniejszony wysiłek nie dotyczy tylko pracy zawodowej, ale także domowej. Ludzkie ręce stają się wbrew fizjologii bezczynne, ponieważ zastępują je roboty kuchenne, odkurzacz, pralki automatyczne. Czy wszystko, co ułatwia życie, działa na naszą korzyść? Wymienione przykłady wskazują na coś zupełnie odwrotnego (Bonenberg 1999, s. 21-22).

Podsumowując rozważania na temat bezczynności ruchowej, autorki uważają, że zjawisko to jest niezwykle ważne. Zapewne wiele ludzi nigdy o nim nie słyszało, a także nie zastanawiało się nad tym, jakie ma ono negatywne skutki dla organizmu. Warto przyjrzeć się jemu z bliska. Dopiero wtedy można zdać sobie sprawę, jak istotny jest ruch w życiu każdego człowieka. Ważne jest, by nie złapać się w sieć biernego sposobu spędzania wolnego czasu, szczególnie przed ekranem monitora.

Hipograwia – obniżenie tolerancji ortostatycznej

Tolerancja ortostatyczna jest to zdolność zapobiegania znacznemu obniżeniu ciśnienia tętniczego (skurczowego). To również wskaźnik prawidłowego funkcjonowania mechanizmów kontroli układu krążenia. Długotrwałe unieruchomienie powoduje upośledzenie tej tolerancji (Traczyk <red.> 2000, s. 129), co niesie ze sobą poważne skutki, utraty zdrowia, a czasami nawet śmierci.

Utrzymywanie pionowej pozycji ciała przez człowieka jest możliwe dzięki funkcjonowaniu mechanizmów fizjologicznych, przeciwstawiających się działaniu siły ciężkości na różne układy organizmu. Przy uniesieniu górnej części ciała występuje tendencja do gromadzenia się krwi w kończynach dolnych. Zachowanie odpowiedniego ciśnienia perfuzyjnego krwi w krążeniu mózgowym i innych narządach umożliwiają w tej sytuacji skoordynowane reakcje układu nerwowo-mięśniowego i sercowo-naczyniowego. W celu utrzymania sprawności fizjologicznych mechanizmów regulacji ciśnienia tętniczego krwi człowiek powinien, pozostawać codziennie przez pewien czas w pozycji pionowej. Nie określono jeszcze dokładnie, jak długi jest ten czas. Zachowanie odpowiedniej proporcji między aktywnością ruchową a spoczynkiem oraz pozostawaniem w pozycji pionowej i poziomej jest warunkiem zdrowia (Kozłowski, Nazar <red.> 1999 s. 388).

Miarą tolerancji ortostatycznej jest czas zachowania świadomości w warunkach biernego zawieszenia ciała na stole pionizacyjnym, w położeniu głową do góry. Podczas takiej próby konieczne jest ciągle kontrolowanie wskaźników czynności ustroju, ponieważ może nastąpić śmierć badanego, wkrótce po utracie świadomości, jeżeli nie zostanie przywrócony dostateczny dopływ krwi do serca i mózgu. Za ogólne wykładniki sprawności funkcji układu krążenia przyjmuje się zmiany częstości skurczów serca i ciśnienia tętniczego oraz czasu upływającego od początku testu do chwili omdlenia. Powszechnie uważa się tę próbę za test oceny sprawności kontroli ciśnienia tętniczego krwi. Zmiany częstości skurczów serca i ciśnienia tętniczego podczas zmiany pozycji ciała (na stojącą) po raz pierwszy były systematycznie stosowane do oceny wydolności fizycznej jeszcze na początku XX wieku. Później reakcje ortostatyczne wykorzystywano, jako wskaźnik sprawności krążeniowej po różnych procedurach prowadzących do utraty wydolności, takich, jak na przykład loty kosmiczne czy beczynność ruchowa. Niestabilność reakcji ortostatycznych i zwiększenie tendencji do omdlenia jest dobrze znaną reakcją na długotrwałe unieruchomienie i wiadomo, że stopień nietolerancji ortostatycznej zwiększa się z przedłużeniem okresu beczynności ruchowej (Kozłowski, Nazar <red.> 1999

s. 398). Do upośledzenia tolerancji ortostatycznej przyczynia się też redukcja objętości krwi i zmniejszenie napięcia ścian naczyń żylnych kończyn dolnych. Napięcie to jest wynikiem w szczególności zmniejsza napięcia i zaniku mięśni szkieletowych (Traczyk, Trzebski <red.> 2004, s. 912).

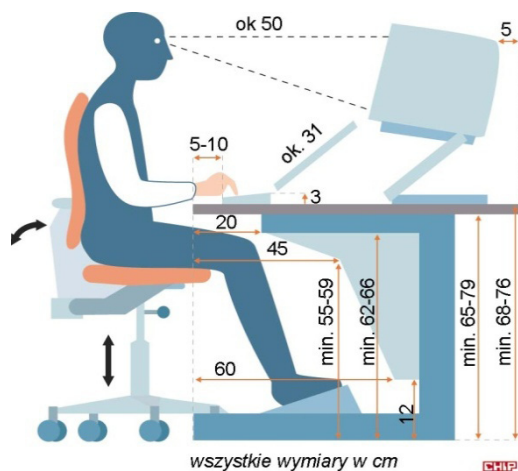
Hipograwia to zjawisko istotne dla nas, od niej zależy sprawne funkcjonowanie układu krążenia. Mówiąc innymi słowami, organizm nie odnosi żadnych korzyści z dłuższego pozostawania w pozycji leżącej, a także i siedzącej, oprócz wydatkowania energii. Ponieważ życie związane jest z aktywnością ruchową, zwłaszcza w pozycji pionowej, co wymaga energii, optymalne funkcjonowanie organizmu zachodzi w warunkach zmniejszenia entropii, gdyż energia musi być stale uwalniana. Kiedy człowiek pozostaje przez pewien czas w ciągu dnia w pozycji siedzącej lub stojącej, zwiększa się nie tylko aktywność mięśni, lecz również działają bodźce do adaptacji do wyprostnej, antygrawitacyjnej pozycji ciała. Można, więc, uważać, że pozycja wyprostna jest fizjologicznie właściwa dla natury człowieka (Traczyk, Trzebski <red.> 2004, s. 409). Spędzać czas wolny trzeba jak najbardziej czynnie, a nie biernie, aby organizm człowieka właściwie funkcjonował.

Ergonomiczne przesłanki kształtowania środowiska pracy człowieka

Komputery, to prawie wszechobecny element cywilizacji, z którego korzysta niezliczona liczba użytkowników (Błada 2005, s. 18). Komputer staje się obecnie narzędziem powszechnego użytku, wprost niezbędnym w każdym zakładzie pracy i w każdej rodzinie. W Polsce komputeryzacja wkracza w coraz większym zakresie w różne sfery życia społeczno-gospodarczego (Olszewski 1997, s. 143).

Komputery stały się przedmiotem zaciekawienia wielu grup społeczno-zawodowych, a w szczególności młodych ludzi, prowadząc ich często do uzależnienia od niego. Z komputeryzacją wiążą się zagadnienia zarówno negatywnych, jak i pozytywnych konsekwencji wynikających z wprowadzenia techniki komputerowej na szeroką skalę do życia społecznego, a także jednostkowego. Doceniając podobnie, tak w praktyce, jak i w teorii, pozytywne strony komputeryzacji, warto zwrócić uwagę na jej negatywne walory dotyczące zagrożenia zdrowia psychicznego i fizycznego. W sferze psychospołecznej współdziałanie człowieka z komputerem sprawia zagrożenie cenionych przez człowieka wartości społecznych, rodzi jego izolację, redukując tym samym konieczność bezpośredniego porozumiewania się z innymi. Niezależnie od tych i innych zagrożeń, jakie niesie komputeryzacja, należy otwarcie stwierdzić, że od

tej już nie mody, ale konieczności ekonomiczno-organizacyjnej nie uciekniemy. Dlatego powinniśmy podjąć szereg pożytecznych działań, ograniczających te zagrożenia (Olszewski 1997, s. 144-146).



Rysunek 1. Wymiary (w cm) prawidłowo zorganizowanego stanowiska komputerowego wraz z optymalnymi odległościami pomiędzy fotelem, biurkiem, podnóżkiem, ekranem, klawiaturą i podpórką pod dokumenty

Źródło: www.chip.pl/archiwum/sub/article_2959.html, dn. 9.02.2009, godz. 16.17

Praca przy komputerze jest zaliczana do prac w szczególnych warunkach. Wiele młodych ludzi nie zdaje sobie z tego sprawy. A powinno, gdyż od tego, jak będzie wyglądało ich stanowisko komputerowe, zależy ich samopoczucie i zdrowie. Jak powinno wyglądać stanowisko komputerowe, jakie spełniać warunki przestrzenne i oświetleniowe? Na to pytanie warto odpowiedzieć, ponieważ może ono dać wskazówki do rozwiązania wielu uciążliwości związanych z pracą przy komputerze. Duże znaczenie w rozstrzygnięciu tych problemów ma ergonomia. Znajduje ona jedyny sposób na to, by zachować zdrowie i jednocześnie zachować wydajność pracy. Wydajność pracy dotyczy osób, które zawodowo zajmują się obsługiwaniem komputera. Zastosowanie ergonomii polega na prawidłowym kształtowaniu środowiska pracy obsługującego komputer. Przede wszystkim tyczy się to takich elementów, jak przestrzeń pracy i oświetlenie (Olszewski 1997, s. 150).

Ważnym elementem kształtującym przestrzeń jest długość i szerokość biurka, na którym umieszczony jest komputer, monitor i klawiatura. Istotna jest również regulacja fotela, oraz odpowiednie ułożenie rąk. Dobrze wyprofilowane stanowisko komputerowe przedstawia rys. 1, a prawidłowe ułożenie dłoni prezentuje rys. 2.



Rysunek 2. Prawidłowe ułożenie dłoni na klawiaturze

Źródło: www.klub.chip.pl/lipka/praktyczne/zdrowie.htm, dn. 23.01.2009, godz. 17.51

Zagadnieniem istotnym jest również oświetlenie stanowiska komputerowego. Z badań, jakie przeprowadzono wynikają takie błędy, jak:

- umieszczenie monitora na tle okna, którego wysoka luminacja w słoneczny dzień może ograniczać znacznie czytelność obrazu na ekranie,
- stosowanie żaluzji bądź kotar, które niewystarczająco tłumią światło w słonecznym dniu, a silne oświetlenie ekranu może istotnie utrudniać odczytywanie danych,
- ustawienie monitorów ekranem w stronę okien, na ekranie tworzy się jasny obraz, utrudniający odczyt danych,
- oświetlenie elektryczne ekranów, które jest w większości przypadków nieprawidłowe.

Przeciążenie wzroku nieustannym dostosowywaniem się do zmian jasności obrazu rejestrowanego przez oczy powoduje narastanie zmęczenia i wyczerpania aparatu adaptacyjnego oczu, a nawet do pogorszenia się sprawności jego funkcjonowania. Dlatego prawidłowe oświetlenie jest niezwykle ważne (Olszewski 1997, s. 150-152).

W zakresie kształtowania stosunków przestrzennych na stanowiskach komputerowych popełnia się wiele błędów, wynikających z kilku powodów. Jednym z nich są ograniczenia natury finansowej, często też niewiedza z zakresu ergonomii (Olszewski 1997, s. 155). Autorki uważają, że warto przyjrzeć się bliżej wymogom ergonomicznym. Wtedy będziemy mieli pewność, że zlikwidujemy częste uciążliwości fizyczne, związane ze zbyt długą pracą przy komputerze.

Zagrożenia fizyczne podczas pracy z komputerem

Rozwój technologii, w szczególności komputeryzacji powoduje szereg zagrożeń fizycznych. Zagrożenia te nie do końca są jednak rozpoznane, ale nadal prowadzi się w tym zakresie szereg badań (Olszewski 1997, s. 146). Edukacja na temat zagrożeń wynikających z komputeryzacji powinna być rozpoczęta w miarę możliwości jak najszybciej, ponieważ niekwestionowanym plusem towarzyszą niezaprzeczone minusy korzystania z komputera. Wśród tych minusów znajduje się internet, który może doprowadzić do uzależnienia się od niego, a także wpłynąć na stan zdrowia fizycznego czy psychicznego (Błada 2005, s. 18).

Wielu autorów podaje szereg uciążliwości fizycznych; do najważniejszych należą:

- dolegliwości mięśniowo-szkieletowe, a wśród nich bóle kręgosłupa, mięśni nóg, szyi, ramion, nadgarstka, drętwienie i skurcze rąk,
- obciążenie psychiczne, które wywołuje bóle i zawroty głowy, problemy ze wzrokiem (pieczenie oczu),
- psychosomatyczne, jak bezsenność, nerwowość, niepokój, znużenie, osłabienie (Mastalerz <red.>, 2006, s. 23).

Najbardziej znaną i najczęściej spotykaną przypadłością wywołaną pracą przed komputerem jest zaburzenie wzroku. Do podstawowych objawów zalicza się: rozmazywanie się obrazu, widzenie podwójne, pieczenie i łzawienie oczu. Niezależnie od wielu bardzo ważnych czynników, niekorzystnie wpływających na oczy użytkowników, jest promieniowanie ekranu, które uważa się za najgroźniejsze. Pod potocznie używanym pojęciem „promieniowanie ekranu” należy rozumieć promieniowanie rentgenowskie (Błada 2005, s. 18). Promieniowanie to emitowane przez kineskop monitora wytwarza pole elektromagnetyczne, powodujące polaryzację napięcia elektrostatycznego pomiędzy człowiekiem a ekranem monitora, w skutek czego twarz osoby siedzącej przed monitorem przyciąga naładowane cząsteczki kurzu w takim samym stopniu, jak naładowany elektrycznie ekran, a co więcej pogarsza proces oddychania oraz wyrazistość odczytywania informacji z ekranu monitora. Kurz i związana z nim jonizacja mogą wywoływać reakcje alergiczne i podrażnienia skóry oraz oczu (Olszewski 1997, s. 147). Inną, najczęściej wymienianą dolegliwością, jest ból głowy, który daje się podciągnąć pod dwie kategorie. Pierwszą z nich jest napięciowy ból głowy, wywołany zbyt długim przesiadywaniem przed komputerem. Bóle te mogą obejmować całą głowę lub tylko jej część, mogą być także silne lub łagodne, trwać parę minut lub czasami nawet kilka godzin. Kategoria druga to ból spowodowany ostrym światłem i jego migotaniem, jest

nim migrena. Ból pleców i kręgosłupa to kolejne niebezpieczeństwa, jakie może spowodować zbyt długa praca przed komputerem. Przyjmując siedzącą i stałą pozycję ciała, pochylając się do przodu, użytkownik komputera spędza wiele godzin w nienaturalnym położeniu. W ten sposób zaprzecza zasadom ergonomii. Objawami mogą być: dyskopatia, skrzywienie kręgosłupa, przykurcz mięśni nóg (Błada 2005, s. 18). Wielu lekarzy dostrzegło bardzo niepokojącą postawę wśród uczniów szkół podstawowych i gimnazjalnych. Dzieci najpierw siedzą w ławkach szkolnych, a potem kilka kolejnych godzin w domu, przed komputerem. Dziecko, mające do wyboru zabawę ruchową na świeżym powietrzu i zabawę „komputerową”, wybiera zwykle tę drugą. Wzrasta, więc, liczba dzieci z wadami postawy, skrzywieniami kręgosłupa. Nasilają się także poważne wady wzroku oraz uszkodzenia nerwów odpowiedzialnych za ruchy nadgarstka i dłoni. Mówiąc o zdrowotnych konsekwencjach siedzenia wiele godzin przed ekranem komputera, nie można pominąć także ryzyka, tak zwanej, padaczki ekranowej. Intensywne bodźce świetlne, zwłaszcza płynące z kolorowych, nasyconych barwami ekranów, mogą w poważnym stopniu naruszać sprawne funkcjonowanie mózgu (Moczydłowska 1999, s. 10-11). Kolejną komputerową chorobą, na którą uskarża się wielu użytkowników jest Zespół Kanału Nadgarstka (ZKN). ZKN to dość prosta w rozpoznaniu jednostka chorobowa, której objawy klinicznie wynikają z ucisku nerwu pośrodkowego na poziomie nadgarstka. Symptomy najczęściej nasilają się nocą, wybudzają ze snu i zmuszają do wykonania ruchów „strzepywania rąk”, poprawiających ukrwienie nerwu (Błada 2005, s. 18).

Komputer przyczynia się do wielu zmian w każdej dziedzinie życia. Szereg pozytywnych aspektów rozwoju technologii komputerowej jest dostrzeganych błyskawicznie. Dlaczego zatem negatywnych skutków nie potrafiono tak szybko spostrzec? Dzieje się tak, ponieważ rozwój technologii jest tak szybki, że nie można nad nim zapanować. Jednak we wszystkim należałoby zachować umiar, zwłaszcza w zastosowaniu komputeryzacji w życiu codziennym. Inaczej odbije się to negatywnie na zdrowiu i samopoczuciu ludzi.

CEL BADAŃ I PROBLEM BADAWCZY

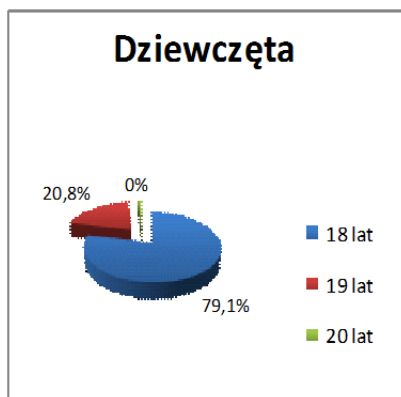
Celem badań było opracowanie wpływu internetu i możliwości uzależnienia się od niego u młodzieży maturalnej. Postawiono następujące pytania badawcze, jako hipotezy:

1. Czy korzystanie z internetu jest dla młodych ludzi przyjemnością i w jakim stopniu?

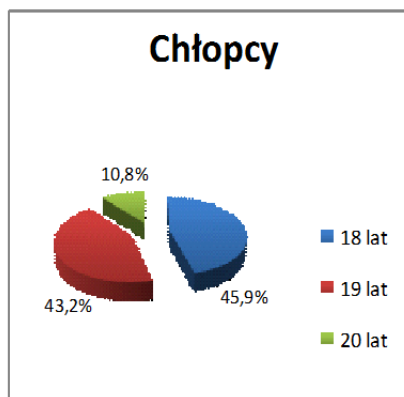
2. Czy poprzez korzystanie z internetu można łatwo ulec uzależnieniu od niego?
3. Czy internet ma w dzisiejszych czasach duży wpływ na organizację życia młodego człowieka?

BADANI

Badaniami objęto młodzież wszystkich klas maturalnych Zespołu Szkół Komunikacji w Poznaniu, przy ul. Fredry 13. Zespół Szkół to Technikum Komunikacji i 32 Liceum Ogólnokształcące. Łącznie przebadano 135 uczniów w wieku 18-20 lat, w tym 24 dziewczęta (17.7%) i 111 (82.2%) chłopców, a prezentują to wykres 1. i 2.

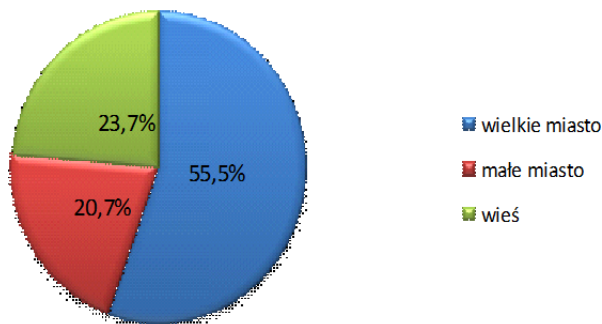


Wykres 1.



Wykres 2.

Liceum+Technikum



Wykres 3.

Do Technikum Komunikacji uczęszczają sami chłopcy – 57 osób, natomiast do Liceum Ogólnokształcącego zarówno chłopcy – 54 osoby, jak i dziewczęta – 24 osoby, które stanowią mniejszość. Większość uczniów mieszka w wielkim mieście (55.5%), a przedstawia to wykres 3.

METODA

W przeprowadzonych badaniach została wykorzystana metoda sondażu diagnostycznego. Zastosowaną techniką była ankieta, natomiast narzędziem kwestionariusz. Sondaż diagnostyczny należy do najpopularniejszych metod badań społecznych. Stosowany jest w badaniach pedagogicznych, psychologicznych i socjalnych w celu ukazania rozwoju określonych zjawisk społeczno-wychowawczych. Metoda sondażu diagnostycznego to sposób gromadzenia wiedzy o cechach funkcjonalnych i strukturalnych oraz o dynamice zjawisk społecznych, opiniach i poglądach określonej grupy ludzi. Badania sondażowe, jak wynika z samego sensu nazwy, opierają się niemal zawsze na badaniu specjalnie dobranej próby reprezentatywnej populacji generalnej. Przedmiotem badań diagnostycznych jest określone zjawisko społeczne. Sondaż diagnostyczny wykorzystuje wiele technik, do których w szczególności należą: ankieta, wywiad, badanie dokumentów. Metoda warunkuje i określa dobór odpowiednich technik badawczych. Dla potrzeb prezentowanej pracy wybrano ankietę. W. Zaczyński definiuje ankietę, jako metodę bezpośredniego zdobywania informacji przez pytania stawiane wybranym osobom za pośrednictwem drukowanej listy pytań, zwanej kwestionariuszem (Zaczyński 1995, s. 146). W przeprowadzonej ankiecie znalazło się 11 pytań. Pytania ankiety zostały sformułowane tak, aby można było ustalić czy łatwo można ulec uzależnieniu od internetu (Dunaj 1996, s. 1038).

OMÓWIENIE WYNIKÓW I DYSKUSJA

Struktura tego rozdziału wyznaczona jest kolejnością zagadnień zawartych w części metodologicznej. Wyniki przeprowadzonych badań przedstawiono w tabeli 1, w której zawarto poszczególne pytania oraz rozkład odpowiedzi w liceum, z podziałem na chłopców i dziewczęta oraz w technikum, tylko dla chłopców (dziewcząt w technikum nie było).

Tab. 1.

Ogólne zestawienie wyników badań

PYTANIA	Liceum - chłopcy (%)	Liceum - dziewczęta (%)	Technikum - chłopcy (%)
Czy surfowanie po internecie jest dla Ciebie źródłem przyjemności?			
TAK	46.2	29.1	49.1
RACZEJ TAK	48.1	54.1	43.8
RACZEJ NIE	5.5	16.6	7.0
NIE	0	0	0
Czy zdarzają się Tobie wielogodzinne, nieprzerwane sesje w internecie?			
TAK	59.2	54.1	77.1
NIE	40.7	45.8	22.8
Ile godzin dziennie spędzasz surfując po internecie?			
1h	18.5	33.3	7.0
2-3h	53.7	50.0	49.1
4-5h	18.5	16.6	26.3
Powyżej 5h	9.2	0	17.5
Czy potrafisz kontrolować czas przeznaczony na internet?			
TAK	79.6	66.6	64.9
NIE	5.5	4.1	12.2
NIE WIEM	14.8	29.1	22.8
Czy często myślisz o internecie, kiedy z niego nie korzystasz?			
TAK	18.5	8.3	19.2
NIE	81.4	83.3	78.9
Czy czas przeznaczony na internet?			
Wydłuża się	18.5	16.6	17.5
Pozostaje bez zmian	64.8	58.3	70.1
Skraca się	16.6	25.0	12.2
Czy odczuwałeś/aś kiedykolwiek dolegliwości związane ze zbyt długim siedzeniem przed ekranem komputera?			
TAK-dość często	3.7	4.1	5.2
TAK-czasami	31.4	58.3	47.3
NIE-nigdy	50.0	25.0	35.0
Nie pamiętam	14.8	12.5	12.2
Czy wyobrażasz sobie życie bez internetu?			
TAK	50.0	45.8	29.8
NIE	50.0	54.1	68.4
Czy osoby Tobie najbliższe uważają, że zbyt dużo czasu spędzasz, surfując po internecie?			
TAK	31.4	20.8	38.5
NIE	44.4	58.3	31.5
NIE WIEM	24.0	20.8	29.8
Czy zdarzyło się Tobie, że odczuwałeś/aś wyrzuty sumienia lub wstyd z powodu zaniedbań wynikających z poświęcenia dużej ilości czasu komputerowi/internetowi?			
TAK-często	5.5	4.1	5.2
TAK-czasami	42.5	33.3	52.6
NIE-nigdy	50.0	62.5	42.1
Czy internet służy Ci, jako ucieczka od problemów, lęku lub przygnębienia?			
TAK	22.2	12.5	17.5
NIE	77.7	87.5	82.4

Ze zjawiskiem uzależniania się od internetu spotkano się dość niedawno. Internet, sieć niesłychanie popularna w obecnych czasach, stwarza nieograniczone możliwości. Czy internet może odmienić życie codzienne ludzi? Takie oto pytanie stawiało i stawia wielu naukowców, zajmujących się problematyką i badaniami na temat uzależnienia od internetu. Internet to medium, które w jakimś stopniu ingeruje w codzienność i stwarza nową rzeczywistość. Dzięki tej nowej rzeczywistości, przestaje się dostrzegać realny świat. Ma to niesłychanie negatywny wpływ na samopoczucie i zdrowie.

Rozpoczynając badanie wpływu internetu na zdrowie człowieka, powinno się przeanalizować kilka wskaźników. Do najważniejszych wskaźników należy czas spędzony w Internecie w ciągu dnia. Typowe badania uzależnienia od internetu przeprowadził Andrzej Augustynek z AGH (Akademia Górniczo-Hutnicza) w Krakowie (<http://winntbg.bg.agh.edu.pl/skrypty2/0095/473-480.pdf>, dn. 18.03.09 godz. 15.36). W swoich badaniach uwzględnił wskaźnik czasu przeznaczonego na posługiwanie się internetem w perspektywie tygodniowej i dziennej. Innego typu badaniami zajął się Ryszard Poprawa z Instytutu Psychologii Uniwersytetu Wrocławskiego (<http://www.badania.psychologia.uni.wroc.pl/?type=artykul>, dn. 15.04.09 godz. 14.45). Celem jego badań było zanalizowanie PUI (Problematicznego Używania Internetu) wśród polskich internautów. Podjął on próbę rozpatrzenia PUI w kontekście kilku zmiennych, między innymi stażu bycia internautą, czasu dobowego i podejmowanych aktywności w internecie. Rozpatrzenie współczynnika czasowego w każdego typu badaniach związanych z internetem jest istotne. Dostarcza ono wielu informacji, dla analizy konkretnych aspektów.

Internet stał się tak powszechny, że w dzisiejszych czasach dostarcza wielu informacji ze świata, a przede wszystkim jest nastawiony na zapewnienie przyjemności. Przyjemność ta jest nierozzerwalnie związana z wykorzystaniem czasu wolnego.

Pierwszym, prezentowanym przez autorki, wyznacznikiem jest źródło przyjemności, w ujęciu psychologicznym. Dla większości uczniów zarówno technikum, jak i liceum, internet jest źródłem przyjemności. W porównawczym unaocznieniu według płci, większa część dziewcząt deklarowała, że internet jest dla nich raczej źródłem przyjemności. Większość uczniów technikum zdecydowanie bardziej uważała, że internet jest niezmierną przyczyną przyjemności. Czerpanie rozrywki z internetu przez chłopców, może być jak najbardziej związane z czasem spędzonym w internecie. Aktywność w internecie, związana z oczekiwaniami hedonistycznymi, była zbadana przed Poprawę (<http://www.badania.psychologia.uni.wroc.pl/?type=artykul>, dn. 15.04.09 godz. 14.45).

W ujęciu płci, dziewczęta i chłopcy w wieku 16-19 lat najczęściej poszukiwało rozrywki i oderwania od rzeczywistości.

Autorki uważają, że internet jest dla młodych ludzi źródłem przyjemności. Wszystko, co jest nowe, co zaczyna interesować ogromne rzesze ludzi, wkrótce okazuje się, że potrafi dostarczyć niesamowitych wrażeń. Na początku XX wieku, to telewizja zapewniała rozrywkę, obecnie w jej miejsce wkroczył internet. Według autorek stopień nasycenia tym medium jest nadal niewyobrazalny. Nie wiadomo, jak długo internet będzie fascynował młodych ludzi. Potrzeba kolejnych wnikliwych badań, by wyjaśnić tajemnice tej nowej rzeczywistości, jaką oferuje sieć.

Wskaźnik wielogodzinnych sesji w sieci, jest również ważny. Dzięki niemu, można dowiedzieć się tego, że grono młodych internautów, ma styczność z internetem dość często. W aspekcie płci, częściej wielogodzinne sesje w internecie zdarzają się chłopcom niż dziewczętom. Jednakże chłopcom uczęszczającym do technikum znacznie częściej zdarzało się, poświęcać czas na internet, nawet po kilka lub kilkanaście godzin dziennie niż chłopcom z liceum. Być może, chłopcy z technikum w swoim programie szkolnym mają większą styczność z komputerem i internetem. Profil ich zawodu jest ściśle związany z szeroko pojętą informatyką, natomiast w liceum przedmioty nauczania są bardziej ogólne, rozszerzone do kilku dyscyplin. W badaniach, poznanego już wcześniej Augustynka (<http://winntbg.bg.agh.edu.pl/skrypty2/0095/473-480.pdf>, dn. 18.03.09 godz. 15.36), stwierdzono, że badani, a byli nimi studenci I, II i III roku studiów, mają za sobą kilkugodzinne, najczęściej nieprzerwane sesje w sieci.

Dzienny czas poświęcany na surfowanie po internecie, obejmujący pełen zakres działań internetowych, po rozrywkę, aż do nauki jest niesłychanie ważny. Pozwala określić stopień uzależnienia od internetu i wskazać skalę tego zjawiska. W odniesieniu do czasu przeznaczanego dziennie na posługiwanie się internetem przez uczniów liceum wyraźnie widać, że chłopcy poświęcają więcej czasu dziennie na internet niż dziewczęta. Autorki uważają, że związane jest to większym zainteresowaniem dziedzinami nauk ścisłych u chłopców, w tym informatyką. Badani uczniowie technikum zadeklarowali, że lubią „posiedzieć” w sieci więcej niż 5 godzin dziennie, natomiast uczniowie liceum – mniej niż 5 godzin. Tymczasem w badaniach Augustynka (<http://winntbg.bg.agh.edu.pl/skrypty2/0095/473-480.pdf>, dn. 18.03.09 godz. 15.36) osoby, przeznaczające na internet w ciągu dnia więcej niż 7 godzin, uważane są za uzależnione (w ciągu tygodnia przeznaczają 50 godzin na surfowanie po internecie). Respondenci Augustynka deklarowali 4-6 godzin dziennie na internet. Ciekawym spostrzeżeniem jest to, jak mówi dr Augustynek (<http://winntbg.bg.agh.edu.pl/skrypty2/0095/473-480.pdf>, dn. 18.03.09 godz. 15.36), że w gronie zagrożonych uzależnieniem

i uzależnionych jest więcej studentów niż studentek wszystkich kierunków i lat studiów. W badaniach autorek, nie widać skali tego zjawiska. Jednakże, spędzanie dużej ilości czasu może przyczynić się nie tylko do uzależnienia, lecz również niekorzystnie wpłynąć na stan samopoczucia, a nawet zdrowia. Treści, jakie dostarcza internet mogą być zarówno pozytywne, jak i negatywne. Większość osób nie zwraca uwagi na postawę, jaką zajmuje, siedząc przed komputerem. Skutki takiej biernej rozrywki można odczuwać później, bo przecież w opinii młodych ludzi internet, przede wszystkim, jest dla nich ucieczką do innego świata, od codzienności, która niekiedy potrafi bardzo przytłoczyć.

Kontrolowanie czasu przeznaczanego na internet wydaje się, że jest sprawą łatwą, którą da się opanować. Wśród respondentów Augustynka (<http://winntbg.bg.agh.edu.pl/skrypty2/0095/473-480.pdf>, dn. 18.03.09 godz. 15.36) najrzadziej występowała utrata kontroli nad czasem przeznaczonym na surfowanie po sieci. W analizie autorek utrata kontroli również występowała dość rzadko. Tylko niewielka ilość ankietowanych nie potrafi kontrolować swojego czasu poświęconego na internet. Porównując tę kontrolę u obu płci, chłopcom częściej zdarza się utracić tę kontrolę lub czasami nie wiedzą, czy czas ten potrafią skontrolować. Natomiast zestawiając uczniów technikum z uczniami liceum, to uczniowie technikum znacznie częściej mieli problem z kontrolowaniem czasu przeznaczanego na internet. Według Augustynka (<http://winntbg.bg.agh.edu.pl/skrypty2/0095/473-480.pdf>, dn. 18.03.09 godz. 15.36) grono studentów z roku I i II nie potrafiło całkowicie skontrolować swojego czasu, a studenci z roku III najlepiej kontrolowali czas przeznaczany na internet. Jak uważa Augustynek (<http://winntbg.bg.agh.edu.pl/skrypty2/0095/473-480.pdf>, dn. 18.03.09 godz. 15.36), warunkuje to najprawdopodobniej większa dojrzałość psychiczna i większe doświadczenia w korzystaniu z internetu u starszych studentów.

Badani uczniowie zgodnie odpowiedzieli, że o internecie nie myślą często, gdy z niego nie korzystają. Niemniej jednak zdarzały się pojedyncze przypadki obsesji nt. Internetu w większym stopniu u chłopców niż u dziewcząt, a także częściej u chłopców z technikum niż z liceum, gdyż chłopcy z technikum poświęcają większą ilość czasu na surfowanie po internecie. Jak zostało to przedstawione powyżej, u Augustynka (<http://winntbg.bg.agh.edu.pl/skrypty2/0095/473-480.pdf>, dn. 18.03.09 godz. 15.36), część respondentów deklarowała, że za często myśli o internecie i przez to zaniedbuje swoje obowiązki. Zbyt częste myślenie o internecie wówczas, gdy się z niego nie korzysta jest zjawiskiem niepokojącym. Zaburza w ten sposób codzienny rytm, wkraczając w sferę psychiki człowieka. Doprowadzić to może, do zaniedbania podstawowych obowiązków dnia, a z czasem w ogóle zakłócić funkcjonowanie w społeczeństwie.

Niekwestionowanie jednak wskaźnik czasu jest determinantem każdego typu rozważań na temat internetu. Do wskaźnika czasu można się odwołać w badaniu uzależnienia, a także w ocenie wpływu na samopoczucie i zdrowie użytkownika medium, jakim jest internet. Wszyscy badani przez autorki uczniowie zgodnie stwierdzili, że czas przeznaczany na surfowanie w sieci i na przebywanie w wirtualnej rzeczywistości pozostaje bez zmian. W odniesieniu do płci należy zwrócić uwagę, że czas ten częściej wydłuża się u chłopców, niż u dziewcząt. Natomiast u dziewcząt sytuacja wygląda wręcz odwrotnie. U dziewcząt dochodziło do sytuacji, że czas ten skracał się. Badani uczniowie technikum również uważali, że czas, jaki poświęcają na internet pozostawał bez zmian. W badaniach zostało wykazane, że chłopcy z liceum wydłużają czas w większym stopniu niż chłopcy z technikum. Wydłużanie lub skracanie się czasu poświęcanego na surfowanie po internecie jest ściśle związane z umiejętnością kontrolowania trwania sesji internetowych. W badaniach autorek, grono respondentów wykazało się tą zdolnością. Oznacza to, że, jak na razie, nie tracą oni swojej tożsamości w życiu codziennym. Autorki uważają, że może stać się to w bliskiej przyszłości, wskutek szerszego i szybszego rozwoju komputeryzacji; wtedy wszystkie sprawy będzie się rozwiązywać tylko i wyłącznie przez internet.

O uzależnieniu mówiono już dość dawno, lecz wiązało się to z alkoholem czy narkotykami. Uzależnienie od internetu, jako termin, funkcjonuje dopiero od niedawna. Wielu naukowców na całym świecie poszukuje kryteriów diagnostycznych, mających pomóc we wskazaniu cech, czy czynników, które kierują zachowaniem osób zagrożonych tego typu uzależnieniem. Jak wykazały badania autorek, spora część respondentów deklarowała, że potrafi kontrolować czas przeznaczany na surfowanie w internecie. Niemniej jednak, badani, mówiąc, że nadzorują czy próbują nadzorować swój pobyt w sieci, nie zastanawiają się czy potrafią całkowicie zrezygnować z internetu. Bycie zalogowanym w sieci stało się tak powszechne, jak wypicie filiżanki kawy rano po przebudzeniu. Treści oferowane przez internet dostarczają każdego dnia innych wrażeń, czasami bardziej lub mniej fascynujących. Autorki uważają, że łatwo można ulec uzależnieniu od internetu poprzez częste i regularne korzystanie, logowanie się i przebywanie w sieci. Internet urzeka nas, ludzi, swoim łatwym dostępem i niezliczoną ilością informacji. Żadne inne medium nie potrafiło chyba, jak na razie, dać tylu nowych doświadczeń.

Rozwój cywilizacji nastąpił dość szybko. Niekiedy ludzie nie przystosowali się do zmian, jakie zaszły w środowisku, w którym żyją. Zwykle codzienne sprawy przysparzają wielu kłopotów i trosk. Dochodzi do utraty kontroli najpierw nad samopoczuciem i zdrowiem. Przyczyn należy szukać w stylu

życia. Od tego niewątpliwie zależy zdrowie człowieka. Wszystko rozpoczyna się od bagatelizowania lekkich dolegliwości, związanych z przebywaniem przed ekranem komputera, a co za tym idzie w internecie. Autorki zbadały skalę tych dolegliwości wśród maturzystów. Okazuje się, że dziewczęta odczuwają dolegliwości „komputerowe”, a chłopcy z liceum - nigdy. Jeśli chodzi o chłopców z technikum, to podobnie, jak dziewczęta, spotkali się oni ze zjawiskiem niedogodności „komputerowych”. Dyskomfort związany z siedzeniem przed komputerem, w większej ilości czasu w internecie, przypisać można źle wyprofilowanemu stanowisku komputerowemu, a co za tym idzie, złej postawie siedzącej. Może to mieć w przyszłości szkodliwe konsekwencje dla zdrowia tych młodych ludzi.

Dzisiejszy świat niesamowicie postępuje. Organizacja czasu jest niezwykle ważna, gdyż dzięki dobrej organizacji własnego czasu wielu ludzi będzie mogło w ten sposób zrealizować zamierzone cele, a często życie ludzi młodych jest nieuporządkowane, chaotyczne. Często słychać z ich ust, że jest to „pełen spontan”. Według autorek internet ma spory wpływ na organizację życia młodych ludzi. W przeprowadzonych badaniach przeszło połowa respondentów stwierdziła, że nie wyobraża sobie życia bez internetu. Świadczyć to może tylko o jednym zjawisku: niepokojącym wkraczaniu internetu w sferę życia prywatnego, czasami intymnego człowieka. Niekiedy dzieje się tak, że wszystko, co się robi obraca się tylko wokół sieci. Tworząc nową rzeczywistość, zapomina się o tej istniejącej naprawdę. W internecie - poprzez internet - można stworzyć wiele nowych rzeczywistości, każdego dnia inną. W przyszłości ludzie mogą mieć problem ze zorganizowaniem rzeczywistej wędrówki po świecie.

Jakże wyglądało życie bez internetu? Autorki uważają, że nikt nie potrafi sobie już tego wyobrazić. Wskaźnik mówiący o tym zjawisku jest niepokojący. Wśród wszystkich przebadanych respondentów jednogłośnie stwierdzono, że nie wyobrażają sobie życia bez tego medium. Według autorek spowodowane jest to łatwością dostępu i szybkością otrzymywania informacji. Internet wkroczył w każdy aspekt życia człowieka. Szczególnie młodzi ludzie nie wyobrażają sobie życia bez niego, gdyż wychowali się w jego cieniu. Jakie to będzie miało skutki, tego, jak na razie, nikt nie jest w stanie zbadać.

Kontakty interpersonalne coraz częściej odbywają się na gruncie „wirtualnym” niż „oko w oko”. Nierzadko osoby bliskie, rodzina i przyjaciele odczuwają brak wspólnego kontaktu z osobą, która przebywa w sieci wiele godzin dziennie. Nie zwraca się na to uwagi, gdyż bycie zalogowanym w sieci jest rytuałem dnia codziennego. W badaniach Augustynka (<http://winntbg.bg.agh.edu.pl/skrypty2/0095/473-480.pdf>, dn. 18.03.09 godz. 15.36) zostało

przeanalizowane zjawisko presji osób najbliższych w związku z przebywaniem w sieci. Jednakże nie wykazano, że presja ta jest duża. Autorki, w swoich badaniach, zanalizowały podobne zjawisko. Wyniki dla chłopców z liceum i technikum wskazują, że uczniowie liceum, nie odczuwali wpływu najbliższych na to, że surfowali po sieci zbyt długo. Dla uczniów technikum było wyraźnie widoczne, że jednak znaczna część osób im bliskich uważała, że przeznaczają za dużo czasu na internet. Autorki stwierdają, że presja osób bliskich i najbliższych wśród uczniów z technikum jest słuszna. Najbliżsi ludzie widzą sprawy codzienności w innej perspektywie, niż osoby zainteresowane.

Zaniechanie obowiązków jest symptomem mówiącym o tym, że coś niedobrego dzieje się z danym człowiekiem. Badani studenci Augustynka deklarowali (<http://winntbg.bg.agh.edu.pl/skrypty2/0095/473-480.pdf>, dn. 18.03.09 godz. 15.36), że w sporym stopniu zaniechują swoje obowiązki. Przejawia się to też w niedotrzymaniu słowa, niespełnionej obietnicy. Są to sytuacje, które mogą przydarzyć się każdemu człowiekowi, jednak później odczuwa się wyrzuty sumienia lub wstyd. Młodzi ludzie spotykają się często ze wstydem, który rodzi się przez to, że internet ma tak ogromny wpływ na ich życie codzienne. W badaniach auterek uczniowie liceum prawie nigdy nie odczuwali takiego wstydu. Tak zadeklarowało grono, zarówno chłopców, jak i dziewcząt. W przypadku uczniów technikum przeszło połowa zadeklarowała, że czasami miała do czynienia z tego typu przykrymi sytuacjami. Uczniowie technikum deklarowali, że dzienny czas poświęcany na surfowanie po internecie jest o wiele większy niż wśród uczniów z liceum. Zgodnie z przemyśleniami auterek, im dłużej przebywa się w sieci, tym większe mogą być skutki tego zachowania.

W aspekcie zdrowia psychicznego leży komfort zdrowia emocjonalnego. Przygnębienie, stany lękowe, ucieczka od problemów to wyraz niedostatecznego dostarczania pozytywnych bodźców z otoczenia. Jak wykazały badania auterek, uczniowie liceum i technikum częściej deklarowali, że internet nie jest dla nich ucieczką od takich sytuacji. Jednak niewątpliwie, wśród wszystkich uczniów wystąpiły sytuacje pogorszenia samopoczucia emocjonalnego, a internet na szczęście nie stał się w tym momencie ratunkiem dla niedobrych emocji. Autorki uważają, że w tym przypadku ludzie częściej sięgają do innych łatwiej dostępnych używek. Internet jest chyba jeszcze zbyt młodym medium, aby mógł w szerokim zakresie spełniać tę rolę. Kto wie, co będzie za kilka lat?

Perspektywy rozwoju internetu

Internet zaistniał na świecie bardzo szybko i tak niespodziewanie stał się niesłychanie popularny, że przez to stał się także ogromnie ważny dla wielu ludzi. Właściwie nikt nie jest w dzisiejszych czasach doświadczony dostatecznie w tej materii, by móc doradzić czy nauczyć, jak z tego medium należy korzystać (Tadeusiewicz 2002, s. 23).

W zakresie mądrego korzystania z internetu nie wypracowano żadnych reguł, nie ma podręczników, brak nawet ludzi, z których autorytetu można by skorzystać. Jednak mimo tych trudności, należy podejmować różne działania - przede wszystkim działania edukacyjne. Mądre, a zwłaszcza bezpieczne, funkcjonowanie w przyszłym świecie komputerów i internetu całych społeczeństw, w tym także społeczeństwa polskiego, zależeć będzie od przyszłych pokoleń. Jednak muszą one się wzorować i czerpać inspiracje z tego, co zostało już wdrożone i odkryte (Tadeusiewicz, 2002, s. 23).

Internet w Polsce rozwija się dość dynamicznie (po zaledwie 10 latach historii internetu w Polsce 7.3% ludności korzysta z sieci) (<http://www.senat.gov.pl/K4/DOK/DR/600/610/610-13.htm>, dn. 18.03.09 godz. 15.27), a z roku na rok ta liczba wzrasta. Internet stanie się integralnym elementem MHP - Multimedialnej Platformy Domowej, ponieważ będzie dostarczał nie tylko klasycznych informacji, ale również wysokiej klasy materiałów audio i video. Przyczyni się to do ulepszenia kanału przesyłowego. Z jednej strony internet stanie się elementem kablowych sieci multimedialnych, z drugiej, w internecie pojawi się dostęp do wszelkiego rodzaju sieci (radiowych, telewizyjnych). Czy ta transformacja doprowadzi do całkowitej zmiany życia codziennego wielu ludzi? (<http://www.senat.gov.pl/K4/DOK/DR/600/610/610-13.htm>, dn. 18.03.09 godz. 15.27).

Z pełnym przekonaniem stwierdzono, że w skutek wynalezienia oraz rozpowszechnienia internetu przyszły świat będzie wyglądał inaczej niż dzisiejszy. Ktoś powiedział, że po wynalezieniu internetu nic już nie będzie takie, jak dawniej i miał rację. Historii nie da się cofnąć, dlatego należy się oswoić z myślą, że wkrótce świat będzie zdominowany przez informatykę i informację. A ludzkość stanie się społeczeństwem typowo informacyjnym. Nie ulega wątpliwości, że ludzkość wiele na tym straci. Jednak żadna zmiana, szczególnie o tak potężnej skali, nie odbywa się bez ofiar, a wszystko wskazuje na to, że o wiele więcej można zyskać (Tadeusiewicz 2002, s. 22). Przyszłe pokolenia przekonają się, co można zyskać, a co stracić. Przyszłość dla internetu jest wielką tajemnicą, której nikt nie zdoła odkryć wcześniej.

WNIOSKI

1. Korzystanie z internetu jest dla wielu młodych ludzi przyjemnością, w takim stopniu, że nie potrafią nieomalże bez niego żyć.
2. Korzystając często z internetu można dość łatwo ulec uzależnieniu od niego.
3. Internet w dzisiejszych czasach jest bardzo popularny i ma całkiem duży wpływ na organizację życia młodego człowieka.

SUMMARY

One of the most modern and dynamically developing media is the internet. The Internet is treated as a specific area for human functioning. That is a new phenomenon people know little about. The Internet is phenomenon that does not have a precedent in the history of civilization. The omnipresent and uniform network appeared in the world and very quickly entered into all companies, institutions, schools, hospitals and as well as to our houses. The purpose of the research was to look at an elaborate impact of the Internet and the addiction to the it among youth a especially high school leaves. The research was conducted among all third and fourth class students in Zespół Szkół Komunikacji in Poznań. The method chosen in the research was a diagnostic poll. The object of diagnostic research is a particular social phenomenon. The use of Internet is a pleasure for many young people to such degree that they almost can not live without it. Using the Internet one can easily become an internet – addict. Nowadays the Internet is very popular and it has big influence on life of a young people.

BIBLIOGRAFIA

Książki:

1. Bobrowicz W., *Internet; Kultura; Edukacja*, Uniwersytet Marii Curie-Skłodowskiej w Lublinie, Lublin 2006.
2. Cierpiałkowska L. (red.), *Oblicza współczesnych uzależnień*, Wydawnictwo Naukowe UAM w Poznaniu, Poznań 2006.
3. Dunaj B. (red.), *Słownik współczesnego języka polskiego*, Wydawnictwo Wilga, Warszawa 1996.
4. Frankfort-Nachmias C., *Metody badawcze w naukach społecznych*, Wydawnictwo Zysk i S-ka, Poznań 2001.
5. Haber L.H., Niezgoda M. (red.), *Społeczeństwo informacyjne – aspekty funkcjonalne i dysfunkcjonalne*, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2006.

6. Izdebska J., *Dziecko w świecie mediów elektronicznych. Teoria, badania, edukacja medialna*, Trans-Humana, Wydawnictwo Uniwersytetu Białostockiego, Białystok 2007.
7. Kozłowski S., Nazar K. (red.), *Wprowadzenie do fizjologii klinicznej*, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 1999.
8. Mastalerz E. (red.), *Cyberuzależnienia – przeciwdziałanie uzależnieniom od komputera i Internetu*, Niezależne Zrzeszenia Studentów Akademii Pedagogicznej w Krakowie - Publikacja Pokonferencyjna, Kraków 2006.
9. Nowacki R., Nowacka A., *Podstawy marketingu*, Wydawnictwo DIFIN, Warszawa 2004.
10. Olszewski J., *Podstawy ergonomii i fizjologii pracy*, Wydawnictwo Akademii Ekonomicznej w Poznaniu, Poznań 1997.
11. Sieńko M., *Człowiek w pajęczynie. Internet jako zjawisko kulturowe*, Oficyna Wydawnicza ATUT, Wrocław 2002.
12. Tadeusiewicz R., *Spółeczność internetu*, Akademicka Oficyna wydawnicza EXIT, Warszawa 2002.
13. Traczyk W. (red.), *Słownik fizjologii człowieka*, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2000.
14. Traczyk W. i Trzebski A. (red.), *Fizjologia człowieka z elementami fizjologii stosowanej i klinicznej*, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2004.
15. Wallace P., *Psychologia internetu*, Wydawnictwo Rebis, Poznań 2001.
16. White R. J., *Weightlessness and the human body*, Scientific American, 279(3), 1998.
17. Zaczyński W., *Praca badawcza nauczyciela*, Wydawnictwo Szkolne i Pedagogiczne, Warszawa 1995.

Czasopisma:

1. Błada E., *Negatywny wpływ komputerów na życie ludzkie*, Lider, 1, 18-19, 2005.
2. Bonenberg K., *O zanikaniu „nieużywanych” narządów, czyli hipokinezy*, Aura, 12, 21-22, 1999.
3. Kaiser A., Laudańska-Krzemińska I., *Internet jak źródło informacji o zdrowiu w opinii młodzieży akademickiej*, Annales Universitatis Mariae Curie Skłodowska Sectio D Medicina, 3, 60, Suppl. 16, 242-247, 2005.
4. Kostka J., Krukowska J., Kostak T., Czernicki J., *Następstwa hipokinezy*, Fizjoterapia, 4, 53-59, 2006.
5. Moczydłowska J., *Uzależnienie od komputera i internetu*, Problemy Opiekuńczo-Wychowawcze, 4, 10-12, 1999.
6. Wachowicz K., *Ucieczka do innego świata*, Problemy Opiekuńczo-Wychowawcze, 3, 49-51, 2003.

Strony internetowe:

1. <http://www.badania.psychologia.uni.wroc.pl/?type=artykul>
2. <http://wimntbg.bg.agh.edu.pl/skrypty2/0095/473-480.pdf>
3. <http://www.senat.gov.pl/K4/DOK/DR/600/610/610-13.htm>